

## ארגונומיה שיווק או בריאות

כיום מקובל להשתמש במילה ארגונומיה לקידום מכירות.

כולם מדברים על כיסא ארגונומי, עכבר ארגונומי, מקלדת ארגונומית ושולחן

ארגונומי. האם מוצרים אלו באמת מבטיחים פיתרון בריאותי לכאבים מהם

אנו סובלים או שנסבול בעתיד?

מכירים את ההרגשה המבלבלת בחנות בה מציגים לכם עשרות כיסאות ואתם אינכם יודעים באיזה מהם לבחור? הבלבול גובר כשאיש המכירות בחנות מראה לכם מבחר של כיסאות ומתחייב שכל הכיסאות ארגונומיים. גם אם אתם לא מכירים את המושג, ההבטחה שלו נשמעת לכם רצינית. הרי בסופו של דבר באתם עם רצון לקנות כיסא במחיר סביר שישמור על הגב היקר שלכם.

המוכר הנחמד אמנם ממליץ לכם לבחון ולנסות מספר דגמים, אבל מושך אתכם מבלי שתשימו לב לכיסא מסוים שאותו הוא מאוד, אבל מאוד רוצה למכור. ואתם, אובדי העצות, שואלים את עצמכם, בשקט, בשקט, האם הוא באמת המליץ על כיסא שמתאים לכם? או שמא על כיסא שיחורר לכם את הארנק.

נכנסתם לחנות מחשבים עם כאבים חזקים במפרק כף היד, כי שמעתם מחבר לעבודה שכדאי לקנות עכבר ארגונומי ומקלדת ארגונומית שיעלימו בוודאות את הכאבים מהם אתם סובלים. סביר להניח שאיש המכירות בחנות יפנה את תשומת לבכם לחבישה שמעטרת את מפרק כף היד השלו. הוא וודאי יאמר לכם שגם הוא סובל מהבעיה ממנה אתם סובלים, ושמאז שעבר לעבוד עם עכבר ארגונומי, פחתו הכאבים במידה משמעותית. סביר להניח שאחרי הצגת תכלית כזו, מיהרתם לקנות את העכבר עליו המליצו לכם, למרות המחיר הגבוה. הרי הכסף לא באמת חשוב שמדובר בבריאות, כי חיים רק פעם אחת.

הגעתם הביתה עניים אך מרוצים, והתפארתם בפני השכנה שאתם לא ממש מחבבים שקנייתם עכבר מתקדם, ומיד רצים לסיים את הפרויקט שעצרתם בגלל אותם כאבים ביד. כי הבוס לוחץ. בתחילה הכאבים לא מורגשים. אחרי שעה הכאבים הישנים שבים להטרד, ואחרי מספר דקות נוספות מתברר לכם שגם הכיסא הארגונומי החדש והיקר, אך המומלץ, לא מקל על כאבי הגב.

אתם מביטים במוצרים הארגונומיים שמכרו לכם ושואלים את עצמכם, איפה טעינו? ומה עושים עם כאבי הגב ומפרקי הידיים שכל כך מציקים?

### **אבל לכל סיפור יקר יש גם סוף טוב וכתובת לכל מכאוביכם**

#### **היועץ הארגונומי.**

**אספנו עבורכם מספר טיפים לקניית ציוד ארגונומי, כך שכשתיגשו בפעם הבאה לרכוש ציוד ארגונומי תדעו לשאול את השאלות הנכונות ולהצטייד בידע שלא יאפשר לעבוד עליכם.**

#### **1. מהו מוצר ארגונומי-**

מוצר ארגונומי מותאם באופן ייחודי לאדם המשתמש בו. לכן, לפני קניית עכבר ארגונומי רצוי לבדוק קודם כל את סביבת העבודה: האם המסך ממוקם נכון, האם הכיסא מכוון לגובה הנכון ביחס לשולחן העבודה ולגובה שלכם, האם הידיים נמצאות במצב ניטרלי ללא שבירות והטיות לא טבעיות של כף היד, האם הכתפיים רפויות והאם הצוואר רפוי.

רק לאחר שווידאתם שסביבת העבודה מותאמת לכם, מגיע הרגע לקניית עכבר ארגונומי מתאים, בתנאי שלפני הקנייה תנסו את הדגמים השונים ותבחנו את מידת התאמתם לכם.

כל אדם הוא שונה וכל סביבת עבודה שונה, ולכן העכבר צריך להתאים למשתמש ולסביבה ולא להיפך.

## 2. מהי מקלדת ארגונומית-

במקלדת ארגונומית מחולק לוח המקשים לשניים. החלוקה מעודדת הקלדה במנח ידיים ניטרלי ונטול מתח, אך הוא טוב בעיקר למקלידים הקלדה עיוורת. יש לקחת בחשבון זמן הסתגלות ולמידה.

## 3. מהו כיסא ארגונומי –

לפני קניית כיסא המתיימר להתהדר בתואר 'כיסא ארגונומי', מומלץ לבדוק מהם הצרכים האמיתיים של גופכם, והאם הכיסא מותאם להם.

## המדדים אותם צריך לבחון:

א- גודל המשתמש מול גודל הכיסא.

ב- פרופורציות נכונות בין גובה הכיסא לגובה השולחן, על מנת לאפשר ישיבה נכונה שאינה מעמיסה על חגורת הכתפיים.

ג- מספר האנשים המשתמשים בכיסא- ככל שיותר אנשים משתמשים, רצוי שאפשרויות הכוונן יהיו רבות על מנת לאפשר התאמה מכסימלית לכל משתמש.

ד- מושב הכיסא - צריך להיות מבד מחוספס שאינו גורם להזעה, יחד עם המנגנון המאפשר לכוון את עומק המושב.

ה- משענת הכיסא- חייבת להכיל מנגנון המאפשר כוונן המשענת בזוויות שונות (היום ההמלצה היא לשבת בזווית של 110 מעלות בין המושב למשענת).

רצוי לוודא שמשענת הגב גם מתכווננת לגובה, על מנת לאפשר התאמה מקסימאלית לתמיכה בגב התחתון, בשקע הקעור (הלורדוזה הגבית).  
ו- **ידיות הכיסא** - חייבות להתכוון בגובה, ברוחב, בהזזה קדימה ואחורה והסטה פנימה.

במידה ואתם עובדים עם שולחן ארגונומי, אז אין צורך להשתמש בידיות, אלא להניח את האמות על השולחן (הידיות משמשות בעיקר בזמן מנוחה).

ז- **גובה הכיסא** - צריך להיות מותאם לגובה המשתמש ולגובה השולחן, כדי שתרגישו שאתם מניחים את אמות הידיים על השולחן הארגונומי, ושהכתפיים רפויים והצוואר רפוי.

מומלץ מאוד לבחור בכיסא המכיל מנגנון פשוט המאפשר הורדה והגבהה קלה של הכיסא.

ח- **מנגנון סינכרוני** - שומר על זווית ישיבה אופטימאלית תוך שינוי העומס על חוליות הגב.

ט- **מצב נדנוד בכיסא** - שומר על תנועתיות הגב ומרווח בין החוליות הלחוצות בישיבה ממושכת. רצוי מדי פעם לקחת הפוגה בעבודה ולאפשר לגב לנוח באמצעות הנדנוד.

#### 4. שולחן ארגונומי-

חובה להקפיד על כך שצלעות השולחן יהיו מספיק רחבות להנחת האמות בנוחות מרבית, וכן שהשולחן עצמו יהיה רחב מספיק, בעיקר אם אתם משתמשים במסך מחשב גדול.

רצוי לקנות שולחן המתאים לגובה המשתמשים בו, אולם, אם המשתמש גבוה במיוחד, מומלץ לבחור בשולחן שגובהו לפחות בין 74 ס"מ ל- 76 ס"מ.

כמו כן, יש להקפיד שרוחב השולחן בצדו הימיני והשמאלי יהיו זהים, ושלא יהיו במבנה השולחן הפרעות לרגליים שלא יאפשרו את הכנסת הכיסא מתחת לשולחן (במידה והרגליים לא מגיעות לרצפה, יש להשתמש בהדום).

## לסיכום:

כדי לשמור על בריאות הגוף שלנו אנו חייבים לדעת שיש לנו שליטה מלאה באפשרויות הכוונן השונות, ובמיוחד שהם נוחות לביצוע. במידה שמנגנון כוונן המוצרים הארגונומיים מסורבל סביר להניח כי לא תשתמשו בהם. במילים אחרות, הכיסא הארגונומי עם מגוון הפונקציות, משמש אתכם כמו כיסא רגיל. אל תתפתו לקנות מוצר ארגונומי, רק בגלל שמישהו המליץ לכם. קנו מוצר שמתאים לכם.

לפני קנייה חשוב לזכור - את כל כללי הבריאות הארגונומיים רצוי להכיר בעזרת יועץ ארגונומי ורק אז לקנות.

לפעמים הדרכה לשינוי קל בתנוחה לא בריאה, יכולה לחסוך מכם כאבים מיותרים. למשל, מסך מחשב גבוה מדי שממוקם בצד, עלול ללחוץ על חוליות הצוואר ולהקרין כאב גם למפרקי הידיים.

הכתבה הזאת מופנית למנהלי רכש בחברות, להורים לילדים קטנים, למשתמשי מחשב, לבני משפחה המשתמשים לחילופין בעמדת המחשב בבית ובעצם לכל מי שהבריאות חשובה לו.

**דלית בן-טובים היא מומחית לארגונומיה ולספורט-תרפיה ומשמשת כמנהלת המקצועית של חברת ergu4u המתמחה בהתאמת סביבת העבודה לבריאות ואיכות חיים, ולתכנון משרדים ארגונומיים.**

**מידע על הרצאות/סדנאות ארגונומיות, ייעוצים אישיים בעמדות העבודה, ובטיחות**

**המשתמש בסביבת העבודה ניתן למצוא באתר החברה:**

[www.ergo4u.co.il](http://www.ergo4u.co.il)